



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การทดลองในครั้งนี้มีสมมติฐานในการวิจัยว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา มีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณาแตกต่างกัน รายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยมีดังนี้

#### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แผนการฝึกสมาธิ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่

1.1 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

จำนวน 25 แผน

1.2 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

จำนวน 25 แผน

2. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน

24 ข้อ

3. แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครองที่ผู้วิจัย

สร้างขึ้นเอง จำนวน 24 ข้อ

1. แผนการฝึกสมาธิ ประกอบด้วย

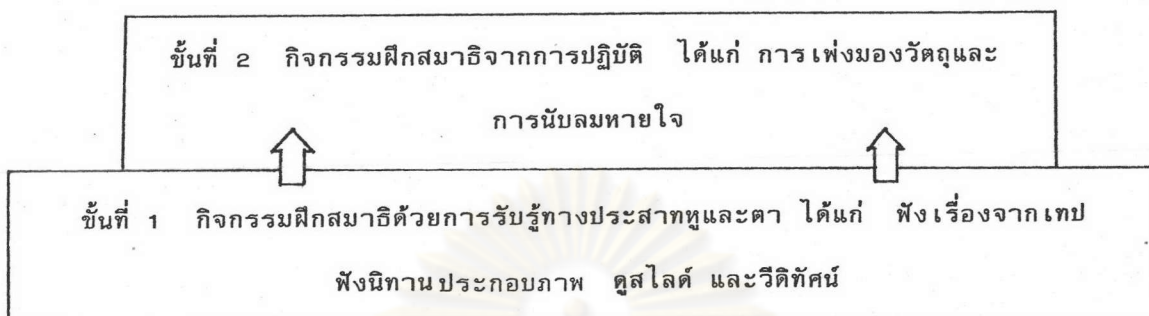
1.1 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

1.1.1 ศึกษารายละเอียดการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาในแผน

การสอนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย พบว่ากิจกรรมที่เสนอแนะในแผนการสอนดังกล่าว เน้นการฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ และการเพ่งพิจารณาเพื่อให้ใจสงบ

### 1.1.2 นำลักษณะการจัดกิจกรรมดังกล่าวมาสรุปรวมแล้วจัดกิจกรรม

เป็น 2 ประเภท ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อใช้ในการฝึกเป็นขั้นตอนดังนี้



รายละเอียดของกิจกรรมมีดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 กิจกรรมฝึกสมาธิจากการปฏิบัติ ได้แก่ การเพ่งมอง  
วัตถุ และการนับลมหายใจ ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการฝึกในแต่ละสัปดาห์ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 - 2 เพ่งวัตถุ 1 นาที ประเภทของใช้ส่วนตัว ได้แก่

ดินสอ

ยางลบ

ไม้บรรทัด

สมุด

หนังสือเรียน

สัปดาห์ที่ 3 - 4 เพ่งวัตถุ 2 นาที ประเภทของใช้ ได้แก่

ลูกฟุตบอล

แก้วน้ำ

ตุ๊กตา

แจกันดอกไม้

ขวดเปล่า

สัปดาห์ที่ 5 - 6 เพ่งวัตถุ 2 นาที นับลมหายใจประมาณ 1 นาที มีรายละเอียด

เรียงลำดับดังนี้

เพ่งกระดาษกลมสีขาว 2 นาที นับลมหายใจ 1 นาที

เพ่งภาพเด็กนั่งสมาธิ 2 นาที นับลมหายใจ 1 นาที

เพลงภาพเด็กนั่งสมาธิในกระต่ายกลมสีขาว 2 นาที นับลมหายใจ 1 นาที

เพลงภาพพระพุทธรูป 2 นาที นับลมหายใจ 2 นาที

เพลงภาพพระพุทธรูปในกระต่ายกลมสีขาว 2 นาที นับลมหายใจ 2 นาที

สัปดาห์ที่ 7-8: เพลงวัตถุ 2 นาที นับลมหายใจประมาณ 3 นาที มีรายละเอียด

เรียงลำดับดังนี้

เพลงลูกแก้ว 2 นาที นับลมหายใจ 2 นาที

เพลงลูกแก้ว 2 นาที นับลมหายใจ 2 นาที

เพลงลูกแก้ว 2 นาที นับลมหายใจ 2 นาที

เพลงพระพุทธรูปทึบ 2 นาที นับลมหายใจ 3 นาที

เพลงพระพุทธรูปทึบ 2 นาที นับลมหายใจ 3 นาที

สัปดาห์ที่ 9 - 10 เพลงวัตถุ 3 นาที นับลมหายใจประมาณ 4 นาที มีรายละเอียด

เรียงลำดับดังนี้

เพลงพระพุทธรูปทึบ 3 นาที นับลมหายใจ 3 นาที

เพลงพระพุทธรูปทึบ 3 นาที นับลมหายใจ 3 นาที

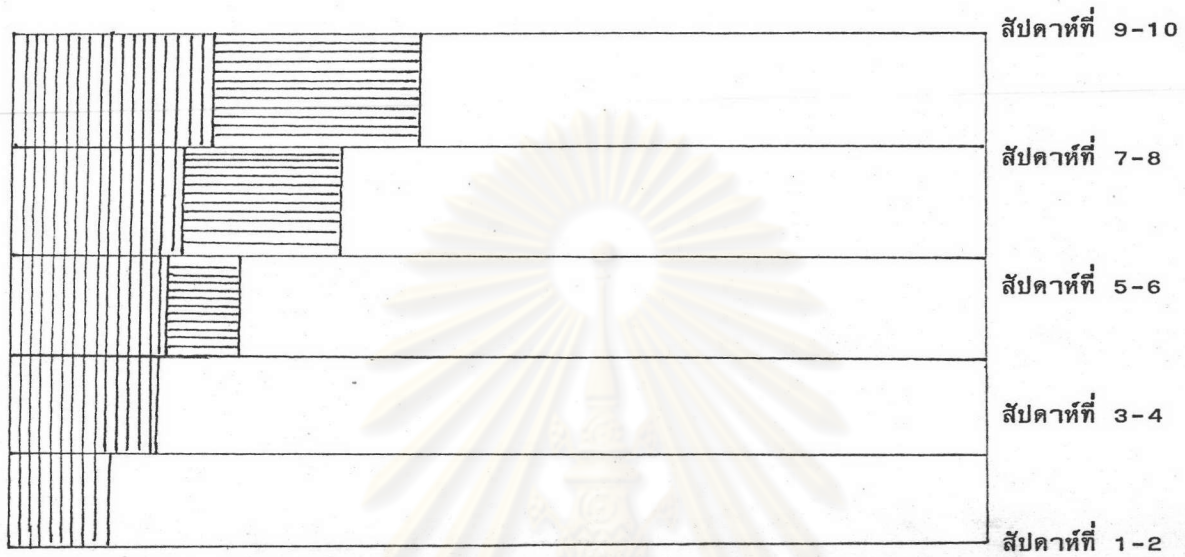
เพลงพระพุทธรูปใส 3 นาที นับลมหายใจ 4 นาที


เพลงพระพุทธรูปใส 3 นาที นับลมหายใจ 4 นาที


เพลงพระพุทธรูปใส 3 นาที นับลมหายใจ 4 นาที


ขั้นที่ 2 กิจกรรมฝึกสมาธิด้วยการรับรู้ด้วยประสาทหูและตา ผู้วิจัยได้ศึกษากิจกรรมการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางหูและตา เพื่อนำมาเป็นกิจกรรมสำหรับฝึกสมาธิให้กับนักเรียน การใช้สื่อทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่ สไลด์ วีดิทัศน์ และภาพประกอบนิทาน การจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์มีลักษณะดังนี้

แผนภูมิการจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์



 เพ่งวัตถุ

 นับลมหายใจ

 กิจกรรมเสริมอื่น ๆ ได้แก่ ฟัง เรื่องจากเทป นิทานประกอบภาพ ดุสไลด์ และวีดิทัศน์

1.1.3 สร้างแผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา รายละเอียดใน

การสร้างแผนการฝึกที่ใช้ฝึกสมาธิให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ในแต่ละสัปดาห์มีดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 แผนการฝึกสมาธิด้วยการฟังพิจารณา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมการฝึกสมาธิ
1 - 2	1	1. ฟังมองดินสอ 2. ฟังเทปเรื่องนกกระยางเจ้าเล่ห์
	2	1. ฟังมองยางลบ 2. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง ลูกของใคร 3. ดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่
	3	1. ฟังมองไม้บรรทัด 2. ดูสไลด์เรื่อง เจ้าหญิงนิทรา 3. ฟังเทปสถานการณ์คนกำลังโต้เถียงคำทอกัน
	4	1. ฟังมองสมุดของตนเอง 2. ดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่ 3. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง ภาพลึกลับ
	5	1. ฟังมองหนังสือแบบเรียน 2. ฟังเทปนิทานเพลงเรื่อง ซินเดอเรลล่า 3. ดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่
3 - 4	6	1. ฟังมองลูกฟุตบอล 2. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง งูกับตะไคร่ 3. ดูการ์ตูนเรื่อง โดนต์ดัก
	7	1. ฟังมองแก้วน้ำ 2. ฟังเทปนิทานเพลงเรื่อง โคนันทวิศาล 3. ดูสไลด์เรื่อง พยาธิปากขอ
	8	1. ฟังมองตุ๊กตา 2. ดูสไลด์เรื่อง วัฒนธรรมไทย
	9	1. ฟังมองแจกันดอกไม้ 2. สนทนาเปรียบเทียบน้ำกับการฝึกสมาธิ

ตารางที่ 1 แผนการศึกษาด้วยการฟังพิจารณา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	แผนการศึกษา	กิจกรรมการศึกษา
3 - 4	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟังมองขวดเปล่า</li> <li>2. คูสไลด์เรื่อง กรุงเทพมหานคร</li> <li>3. คูการ์ตูนเรื่อง โดนต์ดัก</li> </ol>
5 - 6	11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟังกระดาษกลม</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. คูสไลด์เรื่อง อาชีพต่าง ๆ ของภาคเหนือ</li> </ol>
	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟังมองภาพเด็กกำลังนั่งสมาธิ</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. คูการ์ตูนเรื่อง โดนต์ดัก</li> <li>4. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง พ่อค้าผู้รอบคอบ</li> </ol>
	13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟังมองภาพเด็กนั่งสมาธิในวงกลมกระดาษขาว</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. ฟังเทพธรรมะเรื่อง เต่าช่างพูด</li> <li>4. คูการ์ตูนเรื่อง โดนต์ดัก</li> </ol>
	14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟังมองภาพพระพุทธรูป</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. คูสไลด์เรื่อง นกกระเรียนโง่</li> <li>4. คูการ์ตูนเรื่อง โดนต์ดัก</li> </ol>
	15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟังภาพพระพุทธรูปในวงกลมกระดาษขาว</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. คูสไลด์เรื่อง พิธีแต่งงาน</li> <li>4. ฟังเสียงจากแหล่งต่าง ๆ</li> </ol>

ตารางที่ 1 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมการฝึกสมาธิ
7 - 8	16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลับตานับ เมล็ดถั่ว</li> <li>2. เพ่งมองลูกแก้ว</li> <li>3. นับลมหายใจ</li> <li>4. อธิปราชยา</li> </ol>
	17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพ่งมองลูกแก้ว</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. วาดภาพจากเทพเรื่อง พระในบ้าน</li> <li>4. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน</li> </ol>
	18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพ่งมองลูกแก้ว</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง สามสหาย</li> <li>4. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน</li> </ol>
	19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพ่งพระพุทธรูปทึบ</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน</li> <li>4. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง ตาบอดตาใส</li> </ol>
	20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพ่งพระพุทธรูปทึบ</li> <li>2. ฟังนิทานเพลงเรื่อง สโนว์ไวท์</li> <li>3. นับลมหายใจ</li> <li>4. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน</li> </ol>
9 - 10	21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพ่งพระพุทธรูปทึบ</li> <li>2. นับลมหายใจ</li> <li>3. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง ทนายความกับลูกฝรั่ง</li> <li>4. ฝึกเขียนตัวเลขจากการเห็นเพียงเวลาสั้น ๆ</li> </ol>

ตารางที่ 1 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมการฝึกสมาธิ
9 - 10	21	5. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน
	22	1. เพ่งมองพระพุทธรูปใส
		2. นับลมหายใจ
		3. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน
		4. ศึกษาบัตรงานอย่างสงบ
	23	1. เพ่งพระพุทธรูปใส
		2. นับลมหายใจ
		3. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน
		4. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง ทำไมจึงเรียกว่า เถนตรง
	24	1. เพ่งมองพระพุทธรูปใส
		2. นับลมหายใจ
		3. ดูสไลด์เรื่อง พินคิโอ
	25	1. เพ่งมองพระพุทธรูปใสและนับลมหายใจ
		2. ฟังนิทานจากเทปเรื่อง อุบายปราบโจร

### 1.2 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

1.2.1 ศึกษาค้นคว้าการฝึกสมาธิตามหลักพุทธศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานจากตำราและเอกสารต่าง ๆ ตลอดจนเข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานตามรูปแบบการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการฝึกสมาธิดังกล่าว

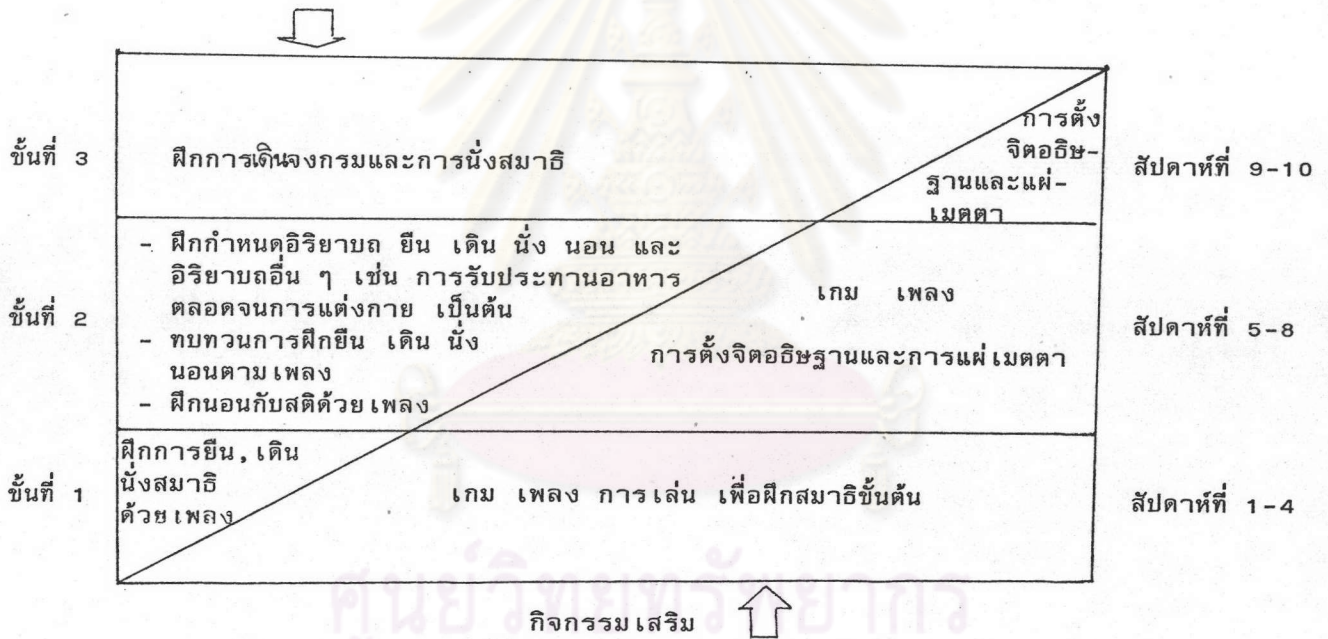
1.2.2 ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติของ อ่ำไพ สุจริตกุล เรื่องผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรม กำหนดอิริยาบถ ตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจจึงได้นำรูปแบบการเดินจงกรมจากงานวิจัยดังกล่าวมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนการฝึกในขั้นที่ 3 ของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา



1.2.3 ศึกษาการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในระดับประถมศึกษาที่น่าสนใจ สนุกสนาน อันเป็นผลให้นักเรียนเกิดความตั้งใจ เพื่อสร้างสมาธิขั้นต้น ได้แก่ การใช้เกม เพลง และการเล่นต่าง ๆ กิจกรรมดังกล่าวต้องสามารถใช้ในการฝึกกำหนดอิริยาบถ และฝึกสติได้อีกด้วย ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

1.2.4 สร้างแผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา จำนวน 25 แผน โดยได้นำกิจกรรมต่าง ๆ มาลำดับเป็นขั้นตอนดังนี้

การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา



ในระยะแรก ๆ กิจกรรมจะเน้นหนักในขั้นที่ 1 เพื่อเป็นการปูพื้นฐานของการฝึกสมาธิดังกล่าวมาแล้ว รายละเอียดในการฝึกมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมการฝึกสมาธิ
1 - 2	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพลงสวัสดีเธอจำ</li> <li>2. การแสดงท่าทางประกอบเรื่อง ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น</li> <li>3. การยืนในท่าต่าง ๆ (หลับตานึกถึงทำสมาธิ)</li> <li>4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร</li> </ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การยืนในท่าต่าง ๆ</li> <li>2. เพลง เขิญมาฟังดนตรี</li> <li>3. ปรบมือและ เดินตามจังหวะ เพลงช้าและ เร็ว</li> <li>4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร</li> </ol>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เดินตามจังหวะ เพลงช้าและ เร็ว</li> <li>2. เพลงตบและจับ</li> <li>3. เกมยิง เรือ</li> <li>4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร</li> </ol>
	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพลงมองเล่นะ</li> <li>2. การยืนในท่าต่าง ๆ</li> <li>3. ยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ"</li> <li>4. เดินตามเพลง "เดินด้วยสติ"</li> </ol>
	5	<p>กิจกรรมฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารกลางวัน</p>

ตารางที่ 2 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมการฝึกสมาธิ
3 - 4	6	1. เพลงงูลงรู 2. การยืนในท่าต่าง ๆ 3. การยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ" 4. กายบริหารประกอบท่ายืน
	7	1. เพลงง่วงนอน 2. ประหม้อมือและ เดินตามเพลงจังหวะช้าและเร็ว 3. เดินกำหนดเท้าที่ก้าวขวา-ซ้าย 4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร
	8	1. เพลงจำจำลืมลืม 2. การนั่งในท่าต่าง ๆ (หลับตานึกถึงที่นั่ง) 3. นั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" 4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร
	9	1. เกมย้ายบอล 2. เพลงตบแผละ 3. ยืน เดิน นั่ง ตามเพลง "ยืนสมาธิ" "เดินด้วยสติ" และ "นั่งสมาธิ"
	10	กิจกรรมฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารกลางวัน

ตารางที่ 2 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมการฝึกสมาธิ
5 - 6	11	1. เพลงซาลาบัว
		2. กายบริหารประกอบทำสมาธิและ เพลงยืนสมาธิ
		3. กายบริหารประกอบทำนั่ง และ เพลงนั่งสมาธิ
		4. การนอนในท่าสบาย-ท่าสี่ทิสยาสน์
	12	5. การนอนตามเพลง "นอนกับสติ"
		1. เพลงนิ้วมือ
		2. การเดินตามเพลง เดินด้วยสติ
		3. การกำหนดอิริยาบถเดินปกติ-เดินเร็ว-เร็วมาก
	13	4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร
		1. เกมร้อยลูกปัด
		2. การยืน เดิน นั่ง นอน ตามเพลงฝึกสมาธิ
		3. การกำหนดอิริยาบถเดินเร็ว-เร็วมาก.
	14	4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร
		1. เกมตักลูกหิน
		2. ฝึกกำหนดอิริยาบถในการคาดเข็มขัด (ชาย) ผูกโบว์เสื้อ (หญิง)
		3. การนั่งในท่าต่าง ๆ
7 - 8	16	4. การฝึกนั่งสมาธิและขัดสมาธิธรรมคา
		การฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหารกลางวัน
		1. เพลงศิรัษะ
	16	2. การกำหนดอิริยาบถเดินช้าและ เดินขึ้นลงบันได
		3. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

ตารางที่ 2 แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมการฝึกสมาธิ
7 - 8	17	1. เกมคีบไม้ขีดไฟ 2. การกำหนดอิริยาบถ เดินช้า 3. ฝึกวิธีย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิราบ (ขัดสมาธิแบบนั่งสมาธิ.)
	18	1. การกำหนดอิริยาบถในการหยิบสิ่งของ เข้าและออกจาก กระเป๋านักเรียน 2. ฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 และฝึกย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิราบ 3. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร
	19	1. การฝึกกำหนดอิริยาบถในการเขียนหนังสือ 2. ฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 และฝึกย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิราบ 3. การนั่งสมาธิกำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะหายใจ
	20	กิจกรรมฝึกกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารกลางวัน
9 - 10	21-25	การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ

เปรียบเทียบขั้นตอนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและการเจริญสติภาวนา

การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา	การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา
1. สนทนานำเข้าสู่บทเรียน	1. สนทนานำเข้าสู่บทเรียน
2. เพ่งมองวัตถุ	2. เกม เพลง การเล่น เพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ
3. นั่งสมาธินิ่งลมหายใจ	3. การกำหนดอิริยาบถในชีวิตประจำวัน และอิริยาบถในการรับประทานอาหาร
4. กล่าวคำแผ่เมตตา	4. ฝึกกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน
5. กิจกรรมเสริมการทำใจให้สงบมีสมาธิ เช่น การฟังนิทาน ดุสไลด์ ฯลฯ	5. ฝึกการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเจริญสติภาวนา ตั้งจิตอธิษฐาน และแผ่เมตตา

แผนการฝึกในระยะเริ่มแรกอาจยังไม่ครบทั้ง 5 ขั้นตอน เนื่องจากต้องให้มีลักษณะการฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ

2. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้น ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยดำเนินการดังนี้

2.1 ศึกษาลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนที่แสดงออกถึงความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตาากรุณา

2.2 นำลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวมาสร้างเป็นแบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านบวกทุกพฤติกรรม มีเกณฑ์ให้เลือก 3 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน 2 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง

ระดับคะแนน 1 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นแต่ไม่ทุกครั้ง

ระดับคะแนน 0 หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้น

3. แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยดำเนินการดังนี้

3.1 ศึกษาค้นคว้าลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนในระดับประถมศึกษาแสดงออกเกี่ยวกับคุณธรรม เรื่องความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตาากรุณา พฤติกรรมดังกล่าว เป็นพฤติกรรมที่ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองสามารถประเมินพฤติกรรมได้ในเรื่องเดียวกัน

3.2 สร้างแบบประเมินพฤติกรรม โดยกำหนดพฤติกรรมและตัวเลือกให้ 3 ตัวเลือก คือ ทำประจำ ทำบางครั้ง ไม่ทำเลย มีเกณฑ์ในการประเมินดังนี้

ทำประจำ หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง

ทำบางครั้ง หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นแต่ไม่ทุกครั้ง

ไม่ทำเลย หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้น

3.3 การให้น้ำหนักคะแนน แบบประเมินที่สร้างขึ้นมีพฤติกรรม 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมด้านบวก เช่น ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือคำดุด่าเมื่อถูกขู่ ขู่ ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอแม้จะไม่มีรถแล่นมา เป็นต้น และพฤติกรรมด้านลบ เช่น ไม่พอใจ หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ขอบก่ล่งผู้มีของดีกว่าตน ทั้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปถ้าไม่มีใครเห็น เป็นต้น การให้น้ำหนักการคิดคะแนนจึงแตกต่างกัน ดังนี้

	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย
คำตอบ เป็นพฤติกรรมด้านบวก	2	1	0
คำตอบ เป็นพฤติกรรมด้านลบ	0	1	2

#### การหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่สร้างขึ้นได้แก่ แผนการฝึกสมาธิด้วยการฟังพิจารณา แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้น และแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้
2. ผู้วิจัยเลือกแผนตัวอย่างซึ่งสามารถเป็นตัวแทนของแผนอื่น ๆ เพราะมีโครงสร้างการจัดกิจกรรมอันเดียวกัน คือ แผนที่ 1, 11, 20 ของการฝึกแต่ละประเภทไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองกุ้ง สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ ตาลชุม จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 คน ให้ได้ทดลองฝึกทั้ง 2 ประเภท เพื่อดูความเหมาะสมของกระบวนการต่าง ๆ ในการดำเนินกิจกรรม แล้วจึงปรับปรุงแก้ไขแผนการฝึกสมาธิให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แผนการฝึกเมื่อนำไปทดลองครบแล้วจะได้เนื้อหาครบตามขั้นตอนการฝึกแต่ละประเภท

รายละเอียดแผนการฝึกแต่ละประเภทที่เลือก ใช้ทดลอง มีดังนี้

#### แผนการฝึกสมาธิด้วยการฟังพิจารณา

- แผนที่ 1 มีกิจกรรม ฟังดินสอ และฟังเรื่องจากเทป เป็นการฝึกเริ่มต้นในชั้นที่ 1 และเริ่มชั้นที่ 2 เพียงระยะเวลาสั้น
- แผนที่ 11 มีกิจกรรม ฟังวัตถุ นับลมหายใจ คูสโลด เป็นกิจกรรมในชั้นที่ 1 และระยะที่ 2 ที่ใช้เวลาฝึกมากขึ้น
- แผนที่ 20 มีกิจกรรม ฟังพระพุทธรูป ฟังนิทาน นับลมหายใจ คูการ์ตูน เป็นกิจกรรมในชั้นที่ 1 และ 2 ที่ใช้เวลาในการฝึกมากยิ่งขึ้น

### แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

แผนที่ 1 มีกิจกรรม เพลง, การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร และอิริยาบถอื่น ซึ่งมีลักษณะเป็นการนำเริ่มต้นกิจกรรม

แผนที่ 11 มีกิจกรรม เพลง ฝึกการยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถ สำคัญในการฝึกสมาธิ (ขั้นที่ 1 และ 2)

แผนที่ 20 มีกิจกรรมฝึกรับประทานอาหารด้วยการกำหนดอิริยาบถ (ขั้นที่ 2)

การทดลองแผนฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาไม่มีกิจกรรมในขั้นที่ 3 เนื่องจากกิจกรรมในขั้นที่ 3 เป็นกิจกรรมที่ฝึกง่าย มีรูปแบบที่แน่นอน และได้ผ่านการวิจัย แล้วจากงานวิจัยของ อ่ำไพ สุจริตกุล เรื่องผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนด อิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จึงไม่ได้นำมาทดลองก่อนนำไปใช้

### ตัวอย่างประชากร

1. การเลือกตัวอย่างประชากร ใช้การเลือกแบบเจาะจง โดยได้คำนึงถึง ข้อจำกัดดังนี้

1.1 เลือกโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือและเห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน

1.2 ผู้บริหารและคณะครูยินดีร่วมมือด้วยความเต็มใจ

1.3 ผู้วิจัยมีความสะดวกในการเข้าไปทดลอง

1.4 ระดับชั้นที่จะทดลองมีความพร้อมในการรับการฝึกด้วยรูปแบบต่าง ๆ เพราะรูปแบบการฝึกสมาธิในการทดลองนี้ค่อนข้างละเอียดกว่าการฝึกในระดับขั้นต้น ๆ นอกจากนั้นแล้วยังต้องอาศัยความพร้อมของนักเรียนในการรับรู้และเข้าใจการกำหนดอิริยาบถและการเจริญสติภาวนา ซึ่งเป็นแนวการฝึกสมาธิแบบใหม่ ที่นักเรียนยังไม่มีประสบการณ์มาก่อนอีกด้วย

2. ตัวอย่างประชากร ผู้วิจัยได้ใช้แบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นและแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครอง เก็บข้อมูลก่อนทดลองจากครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก, ข, ค โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ หลังจากนั้นเลือกนักเรียนห้องที่มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใกล้เคียงกัน เพื่อให้ได้นักเรียนที่มีพื้นฐานพฤติกรรมเชิงจริยธรรมใกล้เคียงกัน ปรากฏว่าได้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ข และ ค เป็นตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการทดลอง



3. นำคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมมา เปรียบ เทียบความแตกต่างของมัชฌิม เลขคณิต พบว่า นักเรียนทั้งสองห้องมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกัน

4. ผู้วิจัยทดสอบภาวะแห่งความแปรปรวนของตัวอย่างประชากรทั้งสองกลุ่ม พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

5. ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก ได้นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ข เป็นนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิด้วยการฟังพิจารณา และ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ค เป็นนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติ ภาวนา รายละเอียดการเลือกตัวอย่างประชากรดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้น และ แบบประเมินพฤติกรรม นักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ

ระดับชั้น	$\bar{X}$	S.D.
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก	105.00	17.70
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ข	99.67	11.01
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ค	99.73	8.43

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทดลองฝึกสมาธิ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินพฤติกรรมที่ใช้เป็นตัวอย่างประชากรในการทดลอง

2. ดำเนินการทดลองฝึกสมาธิให้กับกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มด้วยตนเอง โดยใช้เวลา วันละครึ่งชั่วโมง ระหว่าง 09.00 ถึง 09.30 น. สลับกันไปวันละกลุ่มเป็นเวลา 10 สัปดาห์ รวมเวลาที่ใช้ในการฝึกกลุ่มละ 12.5 ชั่วโมง

3. หลังการทดลองผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งดำเนินการด้วยวิธีเดียวกันกับการเก็บข้อมูลก่อนทดลอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรมและแบบประเมินพฤติกรรมแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาหาค่าทางสถิติ รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยัม เลขคณิตก่อนทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการฟังพิจารณา และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ด้วยการทดสอบค่า ที (t-test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma x_1^2 + \Sigma x_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \cdot \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

เมื่อ  $\bar{X}_1$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$\bar{X}_2$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

$\Sigma x_1^2$  = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ยของนักเรียนในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$\Sigma x_2^2$  = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ยของนักเรียนในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

$N_1$  = จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$N_2$  = จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) =  $2N - 2$

(ประกอบ กรรณสูตร, ม.ป.ป.)

ทดสอบภาวะแห่งความแปรปรวนของคะแนน หรือทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากสูตร

$$F = \frac{S_{x_1}^2}{S_{x_2}^2} ; (S_{x_1}^2 \quad S_{x_2}^2)$$

เมื่อ  $S_{x_1}^2$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานยกกำลังสองของผลต่างของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$S_{x_2}^2$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานยกกำลังสองของผลต่างของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) =  $N - 1$

(ประกอบ กรรณสูตร, ม.ป.ป.)

2. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐาน เลขคณิตหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา จากสูตร  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{(\sigma X_1^2 + \sigma X_2^2)(1 - r_{xy}^2)}}$$

เมื่อ  $\bar{X}_1$  = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$\bar{X}_2$  = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

$\sigma X_1$  = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$\sigma X_2$  = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

$r_{xy}$  = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมก่อนทดลองและหลังทดลองของนักเรียน

ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) =  $N_1 + N_2 - 3$

(ประกอบ กระดาษสุต, ม.ป.ป.)

3. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างคะแนนแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของตัวอย่างประชากรแต่ละกลุ่ม ก่อนทดลองและหลังทดลอง จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

เมื่อ  $\sum D$  = ผลรวมของผลต่างของคะแนนหลังทดลองและก่อนทดลอง

$\sum D^2$  = ผลรวมของผลต่างยกกำลังสองของคะแนนหลังทดลองและก่อนทดลอง

$N$  = จำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่ม

ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) =  $N - 1$

(ประกอบ กระดาษสุต ม.ป.ป.)

4. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างของค่ามัธยัมเลขคณิต โดยแยกเป็น  
พฤติกรรม 3 พฤติกรรม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของแต่ละกลุ่ม ใช้สูตรเหมือนกับการ  
คำนวณในข้อ 3

5. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยัมเลขคณิต โดยแยกเป็น  
พฤติกรรม 3 พฤติกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มที่ 2 จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma x_1^2 + \Sigma x_2^2}{N(N-1)}}$$

$\bar{X}_1$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$\bar{X}_2$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

$\Sigma x_1^2$  = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับ  
ค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$\Sigma x_2^2$  = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับ  
ค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

$N_1$  = จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1

$N_2$  = จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) =  $2N - 2$

(ประกอบ กรรณสูตร, ม.ป.ป.)

6. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยัมเลขคณิต โดยแยกเป็น  
พฤติกรรมรายข้อก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้  
สูตรการคำนวณเป็นรายข้อ เหมือนกับการคำนวณในข้อ 5 (รายละเอียดการคำนวณในภาคผนวก จ)

7. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยัมเลขคณิต โดยแยกเป็น  
พฤติกรรมรายข้อของแต่ละกลุ่มระหว่างก่อนทดลอง กับหลังทดลอง ใช้สูตรในการคำนวณเหมือนกับการ  
คำนวณในข้อ 3 (รายละเอียดผลการวิเคราะห์ในภาคผนวก ฉ)